

Biografische Übergänge in der zweiten Lebenshälfte – neue Inhalte, alte Muster?

Pasqualina Perrig-Chiello

Die alten Muster und Inhalte

Alles zu seiner Zeit - Entwicklungsphasen im menschlichen Lebenslauf



Und heute? Neue Muster? Keine Muster? **Gibt es den „Normallebenslauf“ noch?**

- > Gliederung des Lebenslaufs in Phasen bietet Orientierung und Sicherheit. Ist diese Gliederung noch sinnvoll und zeitgemäss?
- > Zunehmende Destandardisierung der Lebensläufe aufgrund des demographischen und gesellschaftlichen Wandels.
- > Gestiegener Originalitätsanspruch bei der Gestaltung des Lebenslaufs (Individualisierung).
- > Übergänge sind in der modernen Gesellschaft weniger sichtbar geworden – dafür aber zahlreicher (mehr stille als altersnormierte Transitionen).
- > Zunehmende „Privatisierung“ biografischer Transitionen.
- > Gefahr der Überforderung der Selbststeuerungs-Kompetenz.

Biografische Übergänge sind nach wie vor wichtige Entwicklungsaufgaben

- auch in der zweiten Lebenshälfte!

- > Der erfolgreiche Übergang in und die Anpassung an altersbestimmte Rollen gehört zu den wesentlichen Entwicklungsaufgaben.
- > Transitionen sind biografische Schaltstellen – sie unterbrechen den Lebenslauf, erfordern das Verlassen des Gewohnten und eine Reorganisation des Lebens.
- > Transitionen verändern Rollen, Identitäten und Beziehungen; sie führen zu einer veränderten Selbst- und Umweltwahrnehmung.
- > Transitionen bergen Unsicherheit in sich und sind häufig mit einem emotionalen Ungleichgewicht assoziiert.
- > Nicht vorhersehbare Übergänge sind eine besondere Herausforderung!

Was ist entscheidend für eine erfolgreiche Bewältigung von Transitionen?

Inhalte und Bewältigungsmuster sind nach wie vor abhängig von:

1. gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und alters- und zeitspezifischen Erwartungen (z.B. Pensionierung)
2. individuellen körperlichen, psychischen und sozialen Ansprüchen, Möglichkeiten und Ressourcen:
 - körperliche (biologische Deadlines, Kraft,...)
 - psychische (Persönlichkeitsmerkmale, Werthaltungen, Erfahrung..)
 - soziale (Partner, familiale und freundschaftliche Netzwerke).
3. Deshalb: Grosse Unterschiede im Umgang mit Transitionen.

Biografische Übergänge in der zweiten Lebenshälfte

Auch in der zweiten Lebenshälfte gibt es eine Vielzahl von Transitionen: altersnormierte und stille, verbunden mit vielen Herausforderungen, mit vielen Chancen, mit alten und neuen Inhalten, vor allem aber mit **neuen Möglichkeiten**.

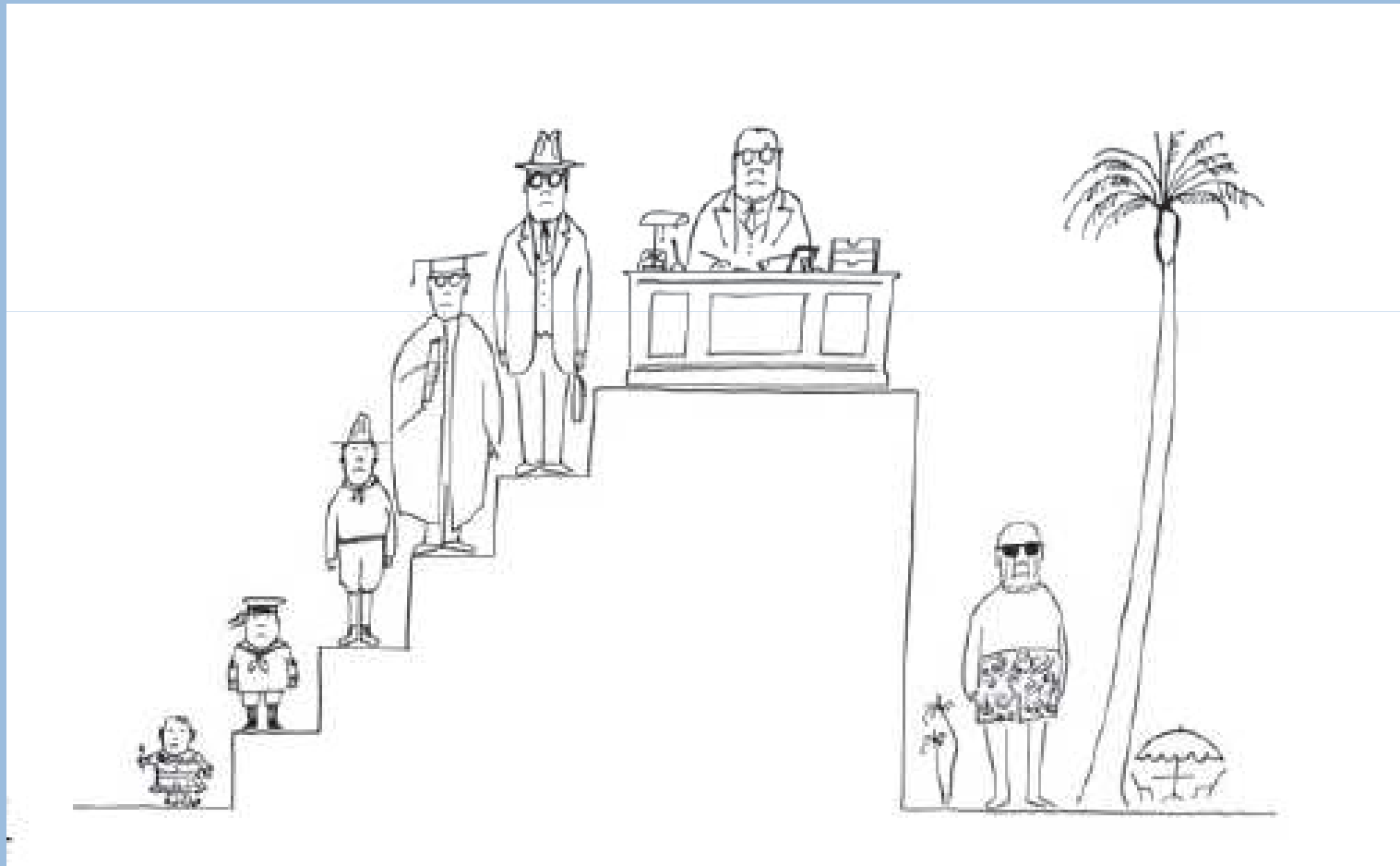
>Pensionierung

>Scheidung

>Verwitwung

>Übergang ins hohe Alter

Die Pensionierung – Eine biografische Transition im Umbruch



Saul Steinberg, Lebenstreppe, Hamburg, 1954.

Schaffen die Babyboomer die Pensionierung ab?

Pensionierung als soziale Weichenstellung zu vielfältigen Pfaden:

- > Gestaltungsmodell „Weitermachen“
- > Gestaltungsmodell „nachberufliches Engagement“
- > Gestaltungsmodell „Befreiung“

Pensionierung ist abhängig von:

- > persönlichen Merkmalen und Interessen, berufliche Erfahrungen
- > betrieblichen Strukturmerkmalen
- > institutionelle Faktoren der Altersvorsorge sowie wirtschaftlich-konjunkturelle Rahmenbedingungen.

Was ändert sich für Frauen und Männer mit der Pensionierung?

Wahrgenommene Lebenssituation vor und nach der Pensionierung: Schweiz 2008/09

	Männer		Frauen	
	55-64 J.	65-74 J.	55-64J.	65-74 J.
Lebenszufriedenheit *	7.6	8.4	8.2	8.2
Glücklich sein (being happy) *	7.8	8.4	8.1	8.1
Gute subjektive Gesundheit	79%	79%	78%	71%
Komfortable wirtschaftliche Lage	54%	65%	59%	44%

* auf einer Skala von 0 (sehr gering) bis 10 (sehr hoch)

Quelle: European Value Survey 2008/09(gewichtete Daten)

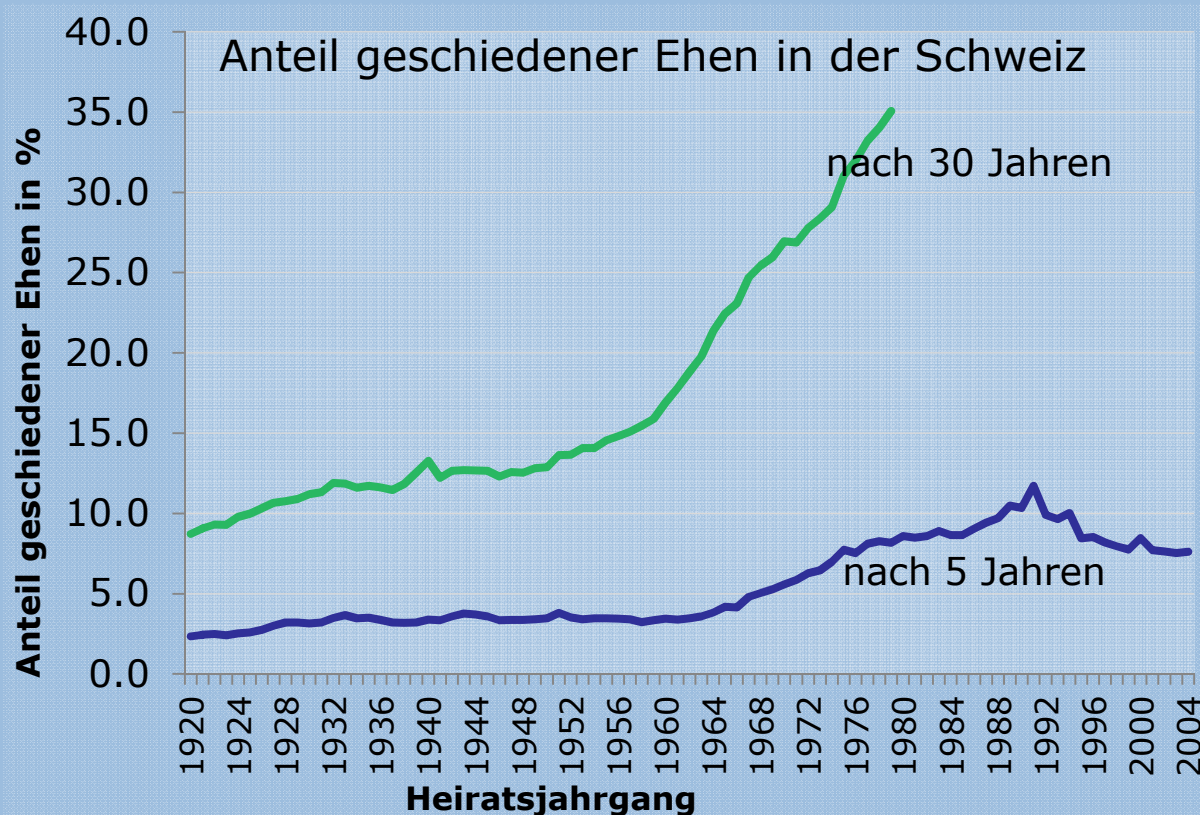
Biografische Übergänge in der zweiten Lebenshälfte

Alte und neue Inhalte - neue Möglichkeiten:

- > Pensionierung
- > **Scheidungen**
- > Verwitwung
- > Übergang ins hohe Alter

Scheidung nach vielen Ehejahren – ein neues Phänomen

Bis dass der Tod euch scheidet?



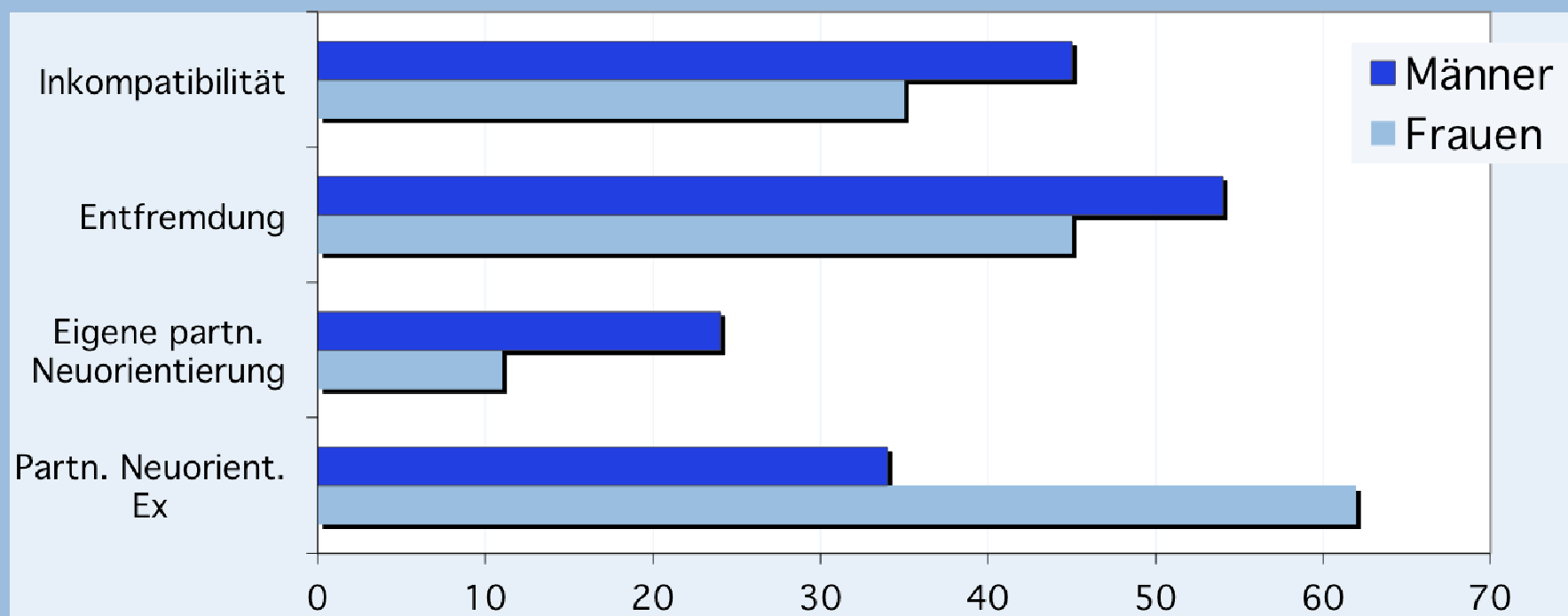
Scheidung nach 40 Ehejahren

Wird die Scheidung eine alltägliche, ja normative Transition des mittleren und jüngeren Alters?

Gründe für die Zunahme später Scheidungen:

- > Längere Lebenserwartung und damit eine Perspektive einer langen Ehe
- > Wertewandel: Recht auf persönliches Glück, auf romantische Liebe; Hohe Ansprüche an die moderne Ehe und Familie
- > Tiefere objektive wie subjektive Scheidungsbarrieren: Keine Ausgrenzung von Geschiedenen (durch Familie, Kirche,..) finanzielle Unabhängigkeit der Frauen
- > Individuelle Gründe

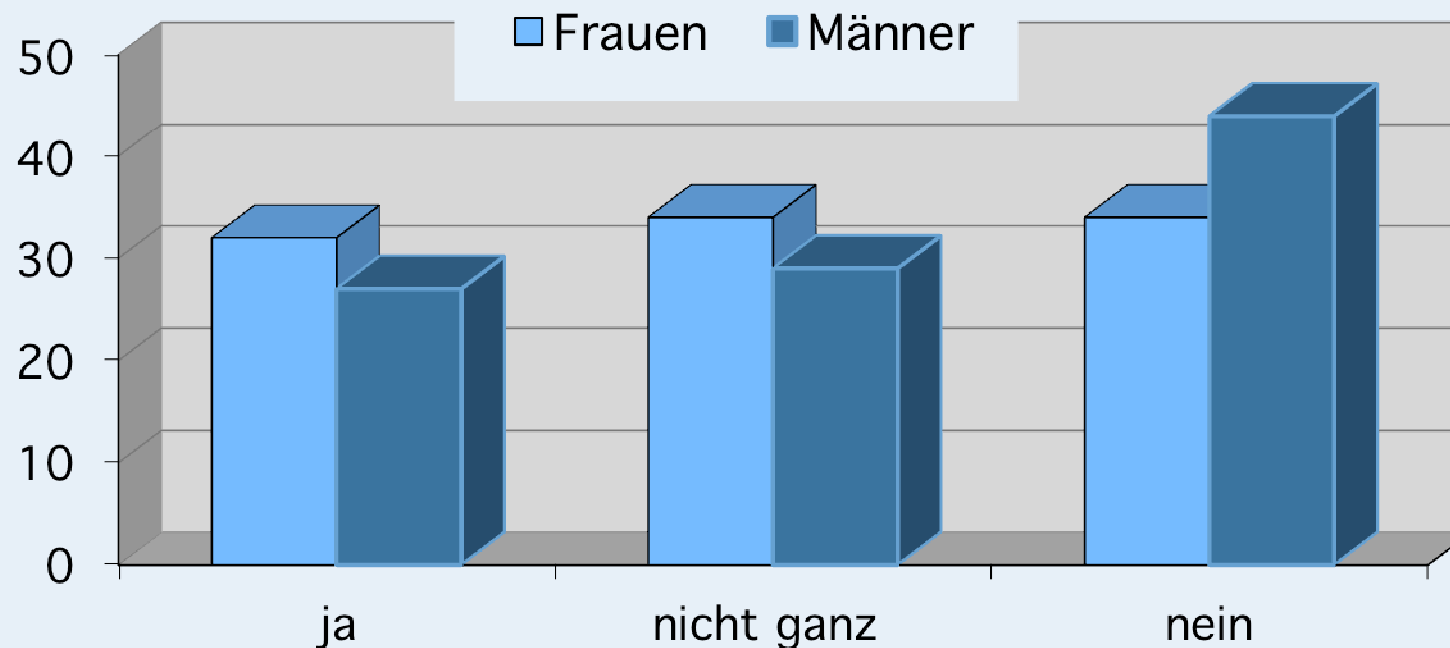
Trennungsgründe nach langjähriger Ehe in der Schweiz



N = 1000 Personen, 45-65 J., Scheidung nach ca 25 Jahre Heirat;
Berner Partnerschaftsstudie/Perrig-Chiello

Für 30 Prozent kommt die Trennung unerwartet

Erfolgte diese Trennung unerwartet?



Scheidung - für die meisten eine der schmerzhaftesten und stressreichsten biografischen Transitionen überhaupt

Scheidungen haben in der Regel eine destabilisierende Wirkung – psychisch, körperlich und sozial.

Ist Scheidung im Alter überhaupt überwindbar? Heilt Zeit Wunden?

> Nach einer gewissen Zeit kehrt der Wohlbefindens-Level bei den meisten Geschiedenen zum Ausgangspunkt zurück.

> Fast die Hälfte der Personen adaptiert sich gut an die neue Lebenssituation, ein Drittel gar sehr gut! Rund ein Fünftel hingegen hat ernsthafte Probleme.

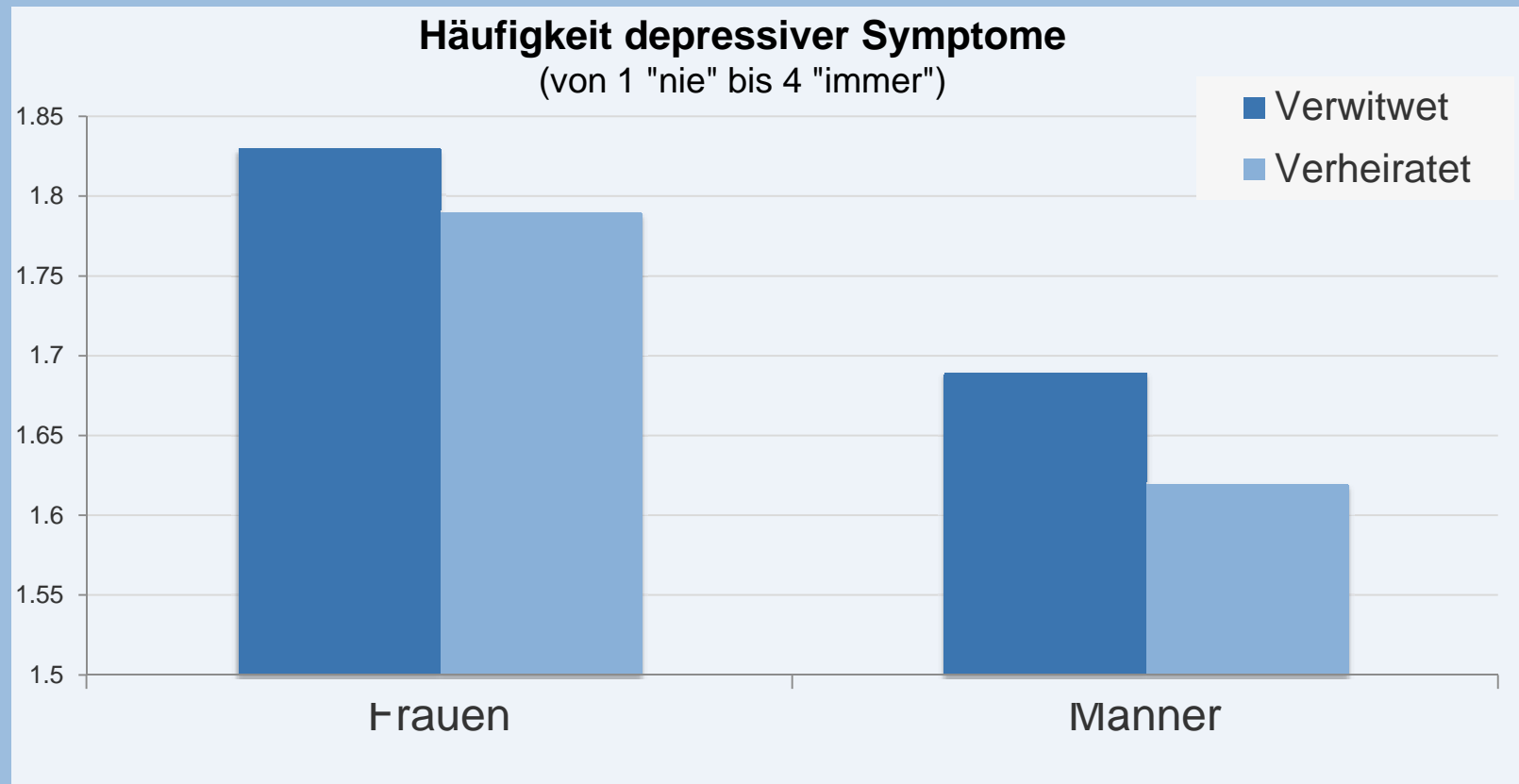
> ...aber: Zeit allein genügt nicht – intra- und interpersonale Ressourcen sind ausschlaggebend – aber auch die finanzielle Lage.

Biografische Übergänge in der zweiten Lebenshälfte

Alte und neue Inhalte - neue Möglichkeiten:

- > Pensionierung
- > Scheidung
- > **Verwitwung**
- > Übergang ins hohe Alter

Verwitung – die häufigste biografische Transition im Alter und nach wie vor eine schwierige



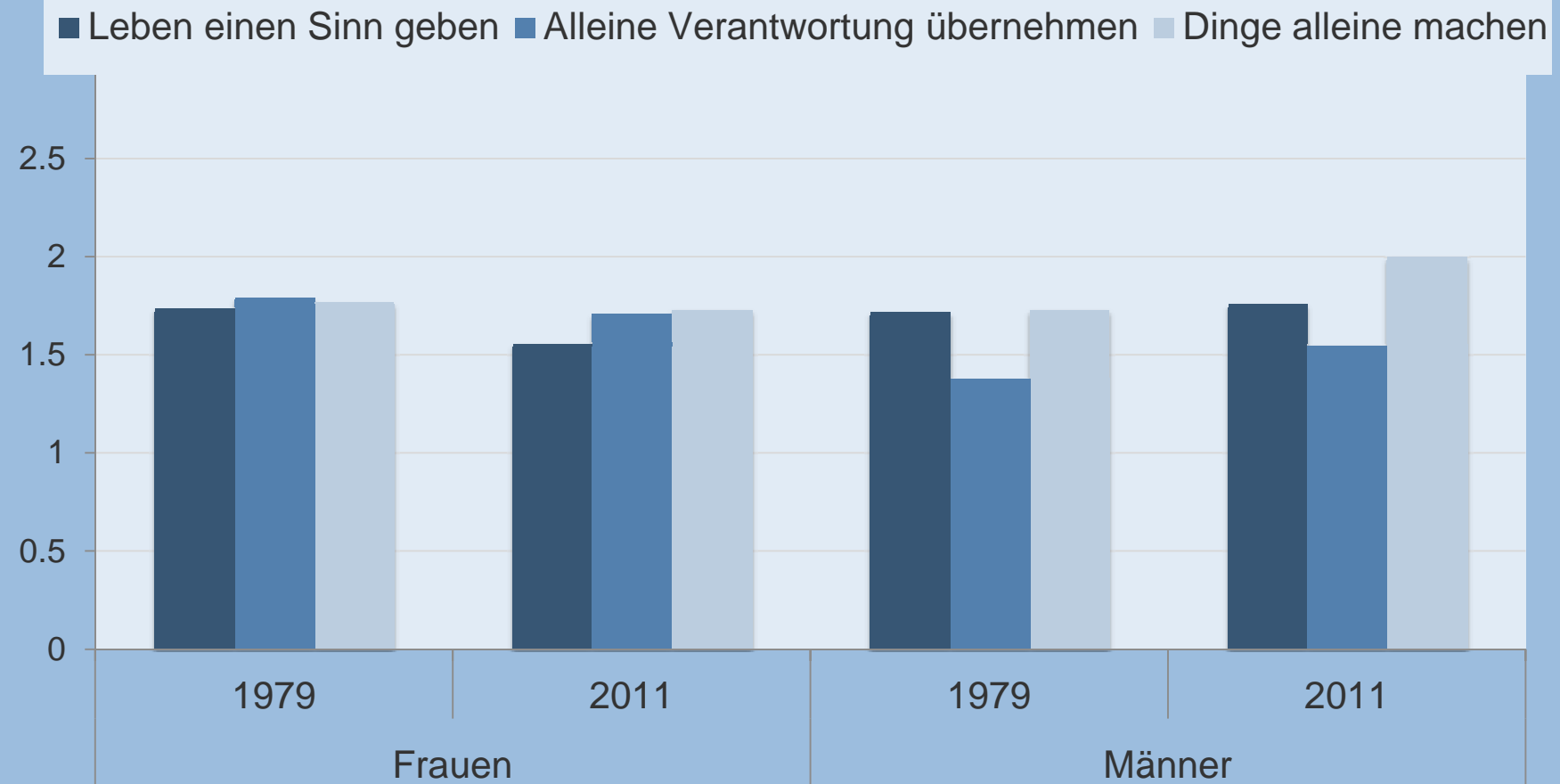
Verwitkung gestern und heute – Individuelles Schicksal

Schwierigkeiten nach dem Verlust des Lebenspartners nach
Geschlecht und Kohorte

(1 "kein Problem", 4 "schwerwiegendes Problem")

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN

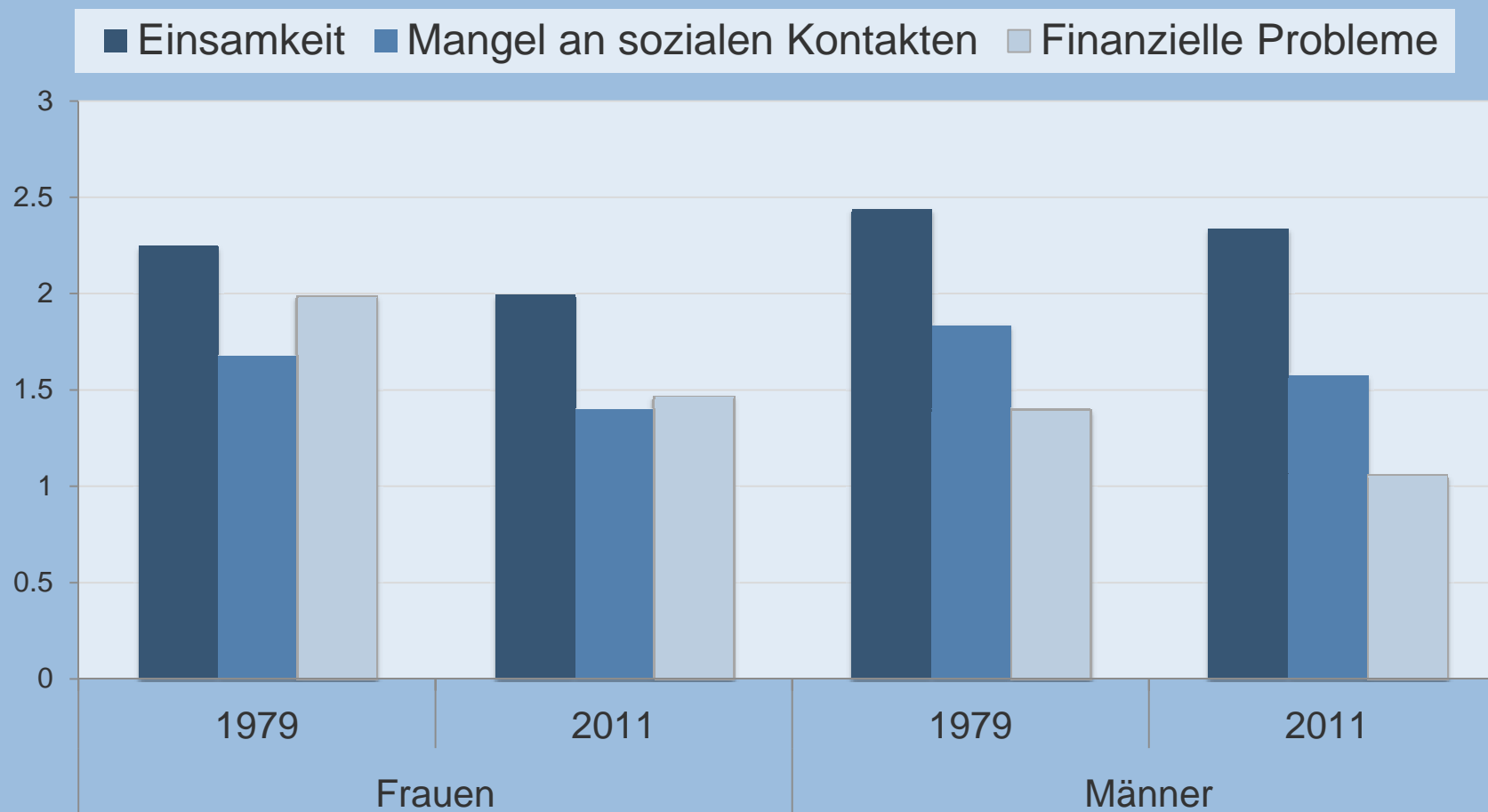


Verwitwung gestern und heute – Soziales Schicksal

Schwierigkeiten nach dem Verlust des Lebenspartners
(1 "kein Problem"/4 "schwerwiegendes Problem")

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN



Biografische Übergänge in der 2. Lebenshälfte?

Alte und neue Inhalte - neue Möglichkeiten:

- > Pensionierung
- > Scheidung
- > Verwitwung
- > **Übergang ins hohe Alter**

Das hohe Alter

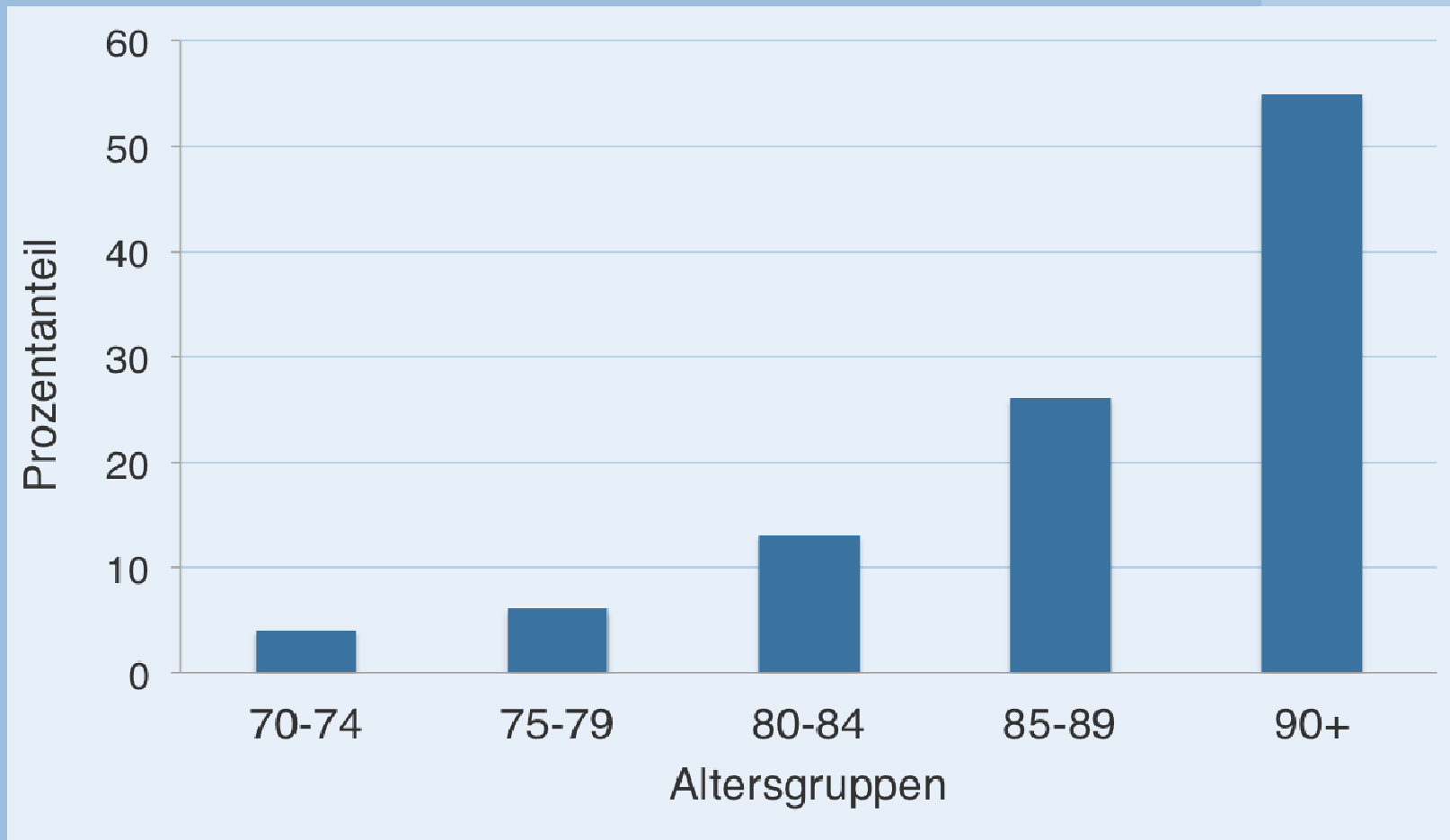
Die grosse Herausforderung

Das vulnerable „vierte Alter“ ist nach wie vor eine Herausforderung
- und zwar auf individueller, familialer und gesellschaftlicher Ebene.

Auf individueller Ebene besteht die grosse Herausforderung darin,
die zumeist schwindende Autonomie und Selbstbestimmung
aufgeben zu müssen und neue kompensatorische Formen zu
finden.

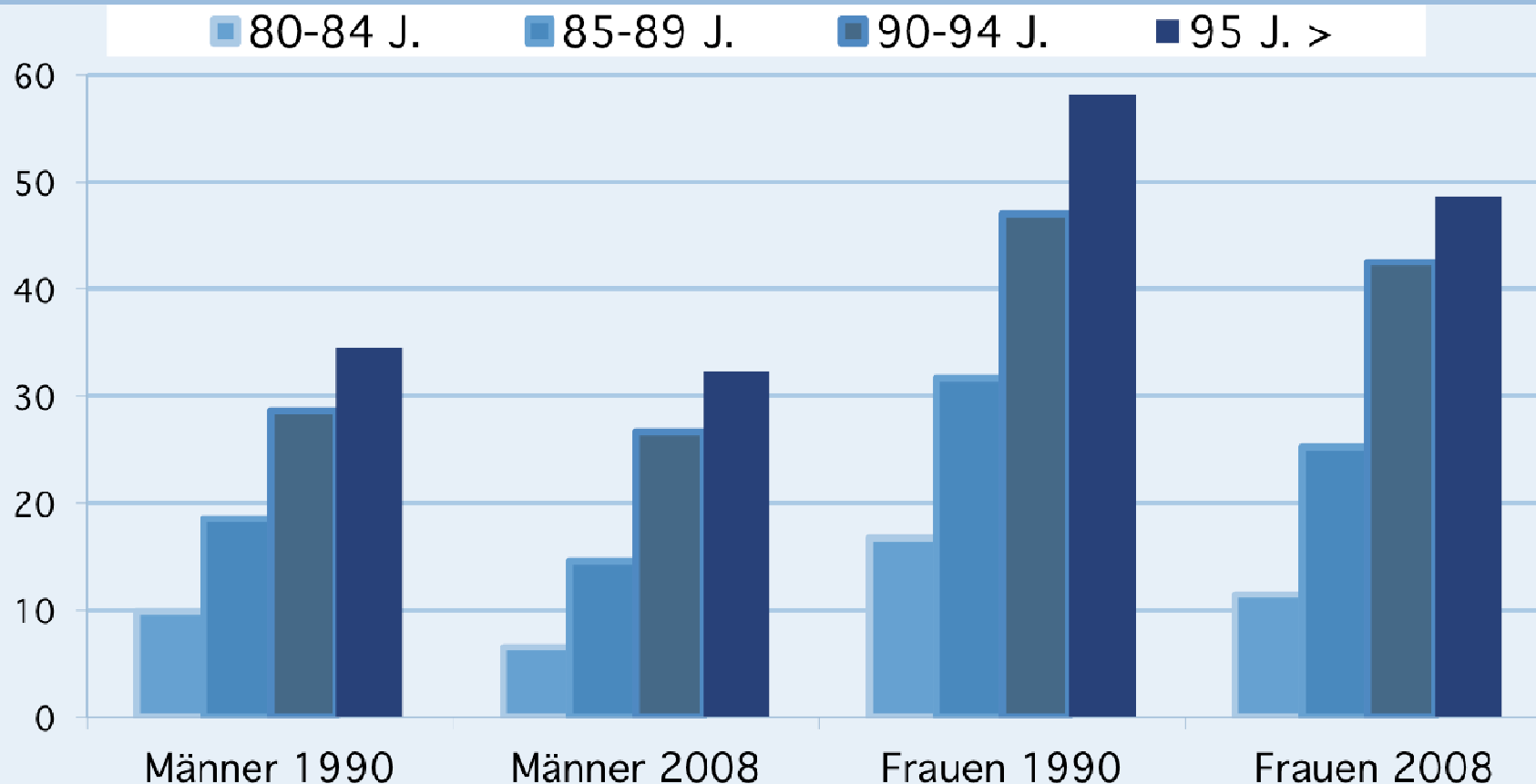
Das hohe Alter – nach wie vor eine vulnerable Phase für die meisten Menschen

Geschätzte Pflegequoten nach Altersgruppen in der Schweiz 2008



Alters- und Pflegeheim – immer weniger die Option im hohen Alter

%-Anteil von Frauen und Männern pro Altersgruppe, die in Institutionen leben



Sozialbericht Schweiz 2012;

Quellen: 1990 Volkszählung; 2008 Statistik der sozialmed. Einrichtungen%

Themen und Rollenwechsel im hohen Alter auf verschiedenen Ebenen

Auf individueller Ebene:

- > Neudefinition Lebenssinn, Spiritualität
- > Akzeptieren der eigenen Biografie – Integrität versus Verzweiflung (Erikson)
- > Neudefinition von Autonomie und Selbstbestimmung
- > Umgang mit Ambivalenz Autonomie und Partizipation

Auf familialer und sozialer Ebene:

- > Neudefinition der Eltern-Kind-Rolle: filiale Reife versus parentale Reife
- > Kleiner werden des eigenen Aktionsradius
- > Fragen der Ethik und Moral

Auf gesellschaftlicher Ebene:

- > Neue Wohnformen (assisted living,...) Erweiterung und Flexibilisierung des ambulanten und teilstationäre Angebote
- > Fragen der Ethik und Moral

Biografische Übergänge in der zweiten Lebenshälfte

Alte und neue Herausforderungen, neue Möglichkeiten:

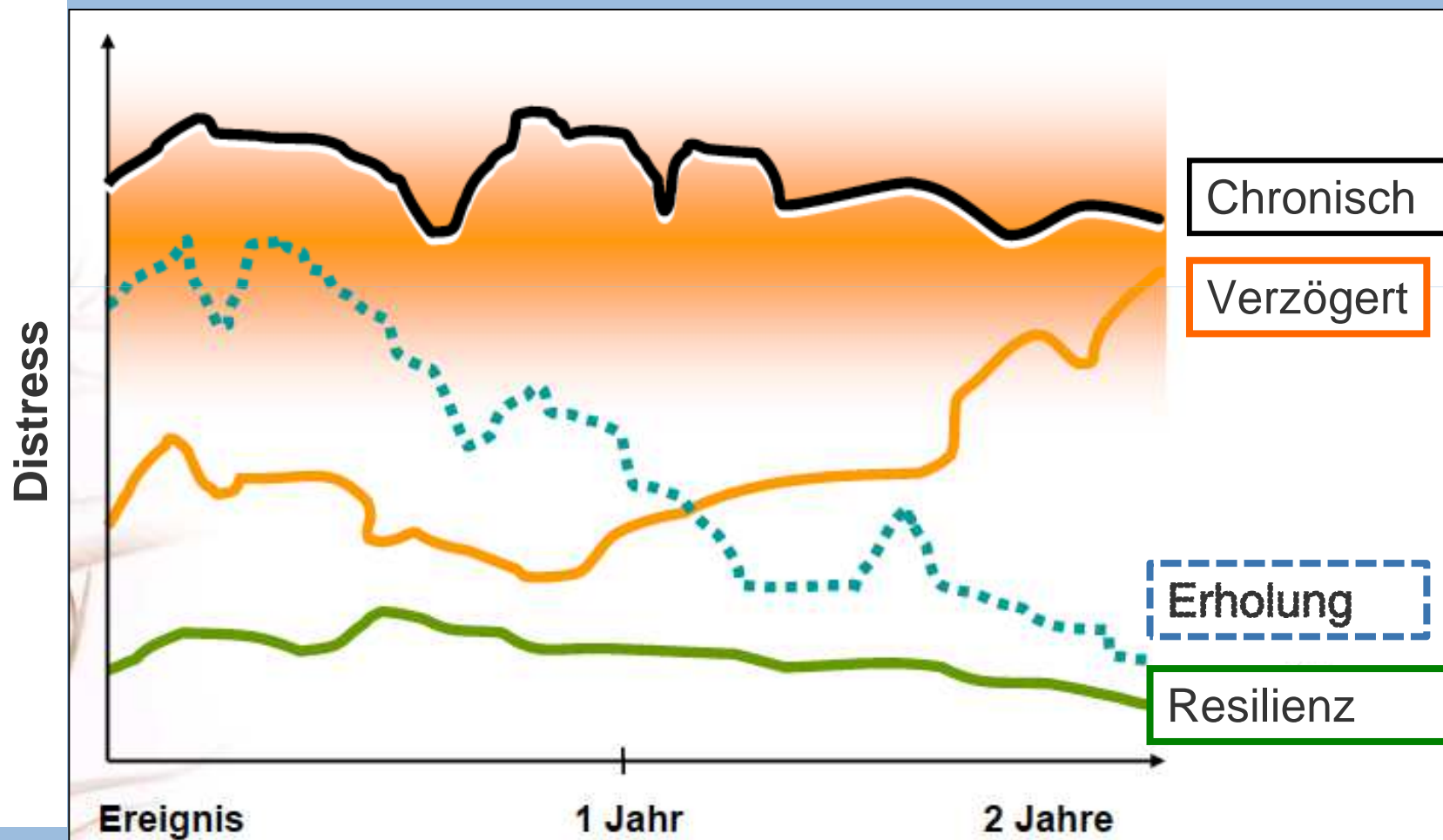
- > Pensionierung
- > Scheidung
- > Verwitwung
- > Übergang ins hohe Alter

Gibt es überdauernde, universelle Strategien?

Psychologische Adaptation nach kritischen Lebensereignissen – ein universelles Muster? (Bonnano & Mancini, 2010)

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN



Resilienz –

Schlüsselqualifikation für die erfolgreiche
Bewältigung von biografischen Transitionen?

Resilienz =

- psychische Widerstandsfähigkeit und Fähigkeit, auf Widerwärtigkeiten des Lebens flexibel zu reagieren, erfolgreich mit Schwierigkeiten umzugehen, an ihnen zu wachsen.
- Dispositionelle Fähigkeit bei der Bewältigung von Belastungen. Sie moderiert über den Lebenslauf Bewältigungsleistungen und trägt zu besserem psychischem Wohlbefinden bei.

Wege zur Resilienz

Resilienz ist zwar eine dispositionelle Fähigkeit, sie kann aber auch gefördert und erlernt werden!

Sieben Wege zur „Resilienz“ (gemäss APA):

1. Soziale Kontakte aufbauen und erhalten (Familie, Freunde, Kirche).
2. Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten.
3. Realistische Ziele setzen.
4. Die Opferrolle verlassen, aktiv werden.
5. An die eigene Kompetenz glauben.
6. Eine Langzeitperspektive einnehmen.
7. Für sich selbst sorgen.

ABER:

Resilienz hat Grenzen! Die protektive Wirkung von Resilienz ist beim Übergang ins hohe Alter nachweislich abgeschwächt (Leppert & Strauss, 2011).

Biografische Übergänge - Fazit

Neue und alte Inhalte, überdauernde
Bewältigungsmuster und neue Möglichkeiten

- > Biografische Transitionen sind nach wie vor Entwicklungsaufgaben und individuelle Herausforderungen.
- > Transitionen sind nicht nur Herausforderungen sondern bergen auch Chancen zu persönlichem Wachstum.
- > Übergänge zwischen den Lebensaltern sind aber nicht nur privater sondern auch gesellschaftlicher Art – sie stehen im Spannungsfeld zwischen persönlicher Individuation und sozialer Integration.
- > Gerontologische Interventionen bedürfen einer regelmässigen Adaptation an die neuen Verhältnisse und zwar auf individueller, systemischer und gesellschaftlicher Ebene.